VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

АЛМАЗНЫЙ ЦИГУН БОДХИДХАРМЫ

У п р а ж н е н и е 1. И. П. - стоя, ноги на обычной ширине, руки опущены вдоль тела, спина выпрямлена. Вертикальная ось проходит через точку байхуэй ("Стократный сборщик" или "Точка императоров"). Язык прижат к сомкнутым зубам.

Вдох - через нос, руки несколько сгибаются в локтях до тех пор, пока ладони не будут параллельны полу.

Выдох - через нос, свободный. Во время выдоха напрягаете все мышцы рук и плечевого пояса, как бы опираясь о воображаемый стол, постепенно, после того, как напряглись мышцы верхних конечностей, последовательно напрягаете мышцы ног, как бы готовясь подпрыгнуть. Сила истекает вниз из центров ладоней. Окончание выдоха совпадает с прекращением напряжения мышц.

У п р а ж н е н и е 2. И. П. - то же, что и в предыдущем упражнении, только ноги расположены несколько ближе друг к другу. Кисти рук сжаты в кулак, оставляя вытянутым большой палец. Кулаки расположены на передней поверхности бедер так, чтобы большие пальцы были параллельны вертикальной линии.

Вдох - через нос, дыхание нижнее с задержкой, во время вдоха большие пальцы поднимаются с напряжением, как бы преодолевая внешнее напряжение (сопротивление). Далее следует пауза, во время которой сохраняется мышечное напряжение.

Выдох - через нос, большие пальцы медленно опускаются вниз и, вместе с этим, ослабевает мышечный тонус.

Сделайте сорок раз.

У п р а ж н е н и е 3. И. П. - см. упр. 1.

Вдох - через нос, дыхание нижнее, во время вдоха с усилием сжать кулаки так, чтобы четыре пальца сомкнулись вокруг большого пальца, и при этом попытайтесь расслабить мышцы плечевого пояса.

Выдох - свободный через нос, кулаки медленно разжимаются и расслабляются, а мышцы плечевого пояса напрягаются.

У п р а ж н е н и е 4. И. П. - стоя, ноги вместе, ступни параллельны друг другу, спина выпрямлена, язык прижат к сомкнутым зубам, кулаки сомкнуты так, что четыре пальца смыкаются вокруг большого.

Вдох - свободный через нос, дыхание нижнее, на вдохе медленно с напряжением поднимаем руки, пока они не будут параллельны полу.

Выдох - свободный через нос, на выдохе увеличиваем усилие во фронтальном направлении, как бы упираясь кулаками в стену. При этом направляйте силу прямо вперед. Окончание выдоха совпадает с окончанием мышечного напряжения и опусканием расслабленных рук вниз.

Сделайте 39 раз.

У п р а ж н е н и е 5. И. П. - то же, что и в предыдущем упражнении, с той лишь разницей, что руки свободно свисают вдоль тела, кисти расслаблены.

Вдох - свободный через нос, дыхание нижнее с задержкой, медленно поднимаем руки через стороны вверх, оставляя локти чуть согнутыми, одновременно с этим медленно поднимаемся на носки. В конце вдоха ладони параллельны вертикали. **Задержка** - медленно с напряжением сжимаем кулаки.

Выдох - медленно опускаемся на всю ступню, одновременно, медленно опуская через стороны расслабленные руки. Упражнение обеспечивает циркуляцию ци по всему телу.

Сделайте 49 раз.

У п р а ж н е н и е 6. И. П. - см. упр. 1.
Вдох - как и в предыдущем упражнении, медленно поднимаем руки до горизонтального уровня, сжимая кулаки.
Задержка - постепенно увеличиваем мышечное напряжение в стороны, как бы раздвигая кулаками две стены. При этом направляйте силу в стороны.
Выдох - свободный через нос, кулаки разжимаются, руки расслабляются и опускаются вниз.
Сделайте 39 раз.

У п р а ж н е н и е 7. И. П. - см. упр. 1, только ступни расположены вместе.
Вдох - см. упр. 4, руки через стороны медленно поднимаются вверх, пока не будут параллельны полу, кулаки сжаты обычным образом, одновременно поднимаемся на носки.
Выдох - свободный через нос, попеременно опускаемся то на одну, то на другую пятку, разжимая при этом кулаки. Упражнение выполняется в ритме дыхания, попеременно опускаясь то на левую, то на правую пятку, с силой сжимая кулаки в конце вдоха и разжимая их на выдохе. Упражнение улучшает состояние внутренних органов.
Сделайте 49 раз.

У п р а ж н е н и е 8. И. П. - см. упр. 7.
Вдох - см. упр. 4, сжимаем кулаки так, чтобы четыре пальца обхватывали большой палец, руки поднимаются прямо перед собой на уровень плеч так, чтобы ладони "смотрели" друг на друга. Одновременно с подъемом рук поднимайтесь на носки.
Выдох - свободный через нос, крепко сжимаем кулаки и напрягаем мышцы рук, как бы сжимая воображаемый предмет между руками. По мере выдоха медленно опускаемся на всю ступню. В конце выдоха мышцы полностью расслабляются и руки свободно опускаются вдоль тела. Упражнение укрепляет локти, запястья и грудь.
Сделайте 49 раз.

У п р а ж н е н и е 9. И. П. - см. упр. 7.
Вдох - см. упр. 5, кулаки сжимаются так, как в упр. 8. Медленно сгибая локти, поднимаем руки перед собой до уровня живота (до уровня точки дань-тянь).
Задержка - руки с напряжением поднимаются до уровня лица, при этом кулаки разворачиваются ладонными сторонами к лицу.
Выдох - свободный через нос, руки медленно опускаются вниз, мышцы постепенно расслабляются.
Сделайте 49 раз.

У п р а ж н е н и е 10. И. П. - см. упр. 7. Кулаки сжимаются так же, как в предыдущем упражнении, но без напряжения.
Вдох - см. упр. 5, руки поднимаются перед собой на высоту плеч, затем кулаки приводятся к околоушным областям так, чтобы предплечья были расположены вертикально; кулаки расположены ладонными поверхностями вперед.
Выдох - свободный через нос, напрягаем руки, разводим с усилием локти, сводим лопатки, представляя, что кулаками удерживаем достаточный вес. Постепенно, по мере выдоха, мышцы расслабляются и руки опускаются вниз.
Сделайте 49 раз.

У п р а ж н е н и е 11. И. П. - см. упр. 10, кулаки сжаты обычным образом.
Вдох - см. упр. 4, руки поднимаются к пупку, сгибая локти, ладони обращены вниз.
Выдох - свободный медленный через нос, кулаки крепко сжимаются, выпрямляя большие пальцы и "сжимая" воображаемый предмет между кулаками. Вы почувствуете, как ваша сила «ползет» по рукам вверх.Постепенно по мере выдоха, мышцы

расслабляются и руки свободно опускаются вниз, кулаки разжимаются. Это упражнение позволяет поднимать и опускать ци.

Сделайте 9 раз.

Упражнение 12. И. П. и сосредоточение - то же. Руки свободно свисают вдоль тела, ладони обращены наружу, а тыльная сторона ладоней прижата к боковой поверхности бедер.

Вдох - см. упр. 5, руки медленно поднимаются вверх до уровня плеч, большие пальцы рук направлены наружу, ладони обращены вверх. Одновременно поднимаемся на носки.

Задержка - зафиксировать конечное положение, мышцы всего тела напряжены, язык прижат к верхнему небу.

Выдох - медленно опускать руки вниз и опускаться на всю ступню.

Это упражнение расслабляет сухожилия.

Сделайте 12 раз.